

Cuisine du monde

relevée *des délices* de chez nous



FOODBAG

Lannoo

Avant-propos

Le monde est à vous ! Même avec un budget limité et un emploi du temps plus que chargé. Eh oui, il suffit de cuisiner de délicieuses recettes internationales et le tour est joué !

Ce livre vous emmène à la découverte d'un monde culinaire truffé de délices merveilleusement de chez nous. En plus, pour concocter ces savoureuses recettes internationales, vous n'avez pas besoin d'une liste interminable d'ingrédients spéciaux puisque les régals de l'épicerie ou du supermarché du coin suffisent pour vous emmener tout droit au Maroc, en Inde, en Espagne ou encore en Norvège.

La bonne nouvelle ? Foodbag vous donne un coup de pouce en vous inspirant en cuisine. Nous livrons chaque semaine à domicile des colis-repas truffés d'ingrédients merveilleusement frais et de recettes délicieusement originales. Nos menus vous font à chaque fois découvrir un mélange de saveurs uniques, mais aussi de délicieux classiques belges, ainsi que des recettes délicieusement accessibles. Une chose est certaine : grâce à Foodbag, vous n'aurez aucun mal à servir un régal parfaitement équilibré qui fera votre bonheur, mais aussi celui de votre moitié et de vos proches.

Bon appétit !

Chefs Celine, Claire, Deborah, Eva, Isa et Jolien



Contenu

Épater avec le poisson

- 9** Scampis géants au curry rouge accompagnés de mangue et nouilles
- 10** Lasagne au saumon fumé garnie de courgette et sauce tomate crémeuse
- 13** Pâtes alla puttanesca aux anchois, câpres et olives
- 14** Bowl aux écrevisses garni de pamplemousse et quartiers d'avocat
- 17** Saumon en croûte de sésame accompagné de jeunes oignons grillés et de nouilles
- 18** Omelette à l'Orientale garnie de scampis, haricots et oignons marinés
- 21** Easy bowl au riz et au saumon fumé garni de concombre et mangue
- 22** Poisson au curry rouge accompagné de riz et légumes au wok
- 25** Poisson blanc accompagné de purée de panais zhug et épinards
- 26** Bahn Mi au poisson blanc garni de chou pointu et mayonnaise sriracha
- 29** Tarte fine à la truite fumée betterave et salsa rafraîchissante
- 30** Taco au saumon garni à l'avocat et mayonnaise au siracha

Créative avec la viande

- 35** Pizza au haché, houmous et poivron
- 36** Merguez et salade de couscous garnie à la grenade et à l'aubergine
- 39** Raviolis frais à la pancetta potiron et sauge
- 40** Keftas d'agneau garni de sauce yaourt relevée accompagné de concombres et tomates
- 43** Légumes au four accompagnés de saucisse italienne
- 44** Boulettes espagnoles « albondigas » accompagnées de riz
- 47** Ramen au lard cuit lentement, accompagné d'œuf, de pak-choï et carottes
- 48** Loaded fries et gyros de porc panais et poivron
- 51** Meat pie anglaise au haché et poireaux
- 52** Steak tagliata accompagné de penne aux tomates cerises et roquette
- 55** Nouilles collantes avec haché, petits pois, germes de soja et pak-choï
- 56** Escalope de porc marinée aux légumes grillés accompagnée de couscous et yaourt au chimichurri
- 59** Pain de viande mexicain accompagné de sauce tomate et de purée

Veggie irrésistible

- 63** Pain plat à l'houmous au persil-menthe, garni de chou-fleur et champignons
- 64** Chakchouka au potiron et noisettes accompagné de pain
- 67** Pad thaï au radis noir et à la carotte
- 68** Taboulé épicé au Berloumi garni de brocoli et de grenade
- 71** Falafels au houmous garnis de chou-rave et wraps croquants
- 72** Steak de chou-fleur au tandoori accompagné de purée de patate douce
- 75** Nouilles dandan végétarienne garni de tempeh et rubans de concombre
- 76** Taco de chou-fleur, sauce au paprika et guacamole
- 79** Pâtes au pesto, à la burrata et courgette grillée
- 80** Polenta au potiron rôti garni de câpres et choux de Bruxelles
- 83** Chili sin carne accompagné de riz de chou-fleur, haricots noirs, avocat et maïs
- 84** Butter paneer tikka masala accompagné de riz
- 87** Sticky tofu au basilic thaï accompagné de légumes frais

Varier avec la volaille

- 91** Hot-dog au relish aux oignons accompagné de frites au panais
- 92** Poulet tikka masala accompagné de brocoli et riz
- 95** Tajine de poulet aux olives et citron accompagné de couscous
- 96** Tacos au pulled chicken garni de guacamole et de radis
- 99** Plat de shoarma au poulet et orzo accompagné de légumes frais et sauce à l'ail
- 100** Sticky chicken et nouilles garni de carottes, gingembre et chou chinois
- 103** Waterzooi thaï au poulet carottes, poireaux et pleurotes
- 104** Poulet cacciatore au vin rouge accompagné de champignons et carottes
- 107** Moussaka au haché de poulet, aubergine et courgette
- 108** Poulet curry 'de luxe' au chou chinois accompagné de riz et d'oignons croustillants
- 111** Boulettes de poulet suédoises accompagnées de purée de navet et poireau
- 112** Pita au poulet chou rouge, pomme verte et sauce BBQ
- 115** Poké bowl au poulet et à la mangue garni de edamame et de coriandre

Épater avec le poisson

Signées chef Isa

Quand j'étais enfant, on mangeait tous les dimanches du poisson frit avec de la purée. Aujourd'hui, 33 ans plus tard, ce classique me plaît toujours autant, même si j'ai envie d'en revisiter quelque peu la recette. Dans ce chapitre, nous prenons plaisir à nager à contre-courant en vous proposant des recettes merveilleusement surprenantes à base de poisson. De vraies petites merveilles originales, mais toujours faciles à préparer.







Scampis géants au curry rouge

accompagnés de mangue et nouilles

Nous vous servons les vacances dans un bol. Profitez chez vous toute l'année des plaisirs culinaires provenant d'Asie. Conseil : Cuisez les scampis géants dans leur coque pour plus de goût et de plaisir culinaire.



40 minutes



4 personnes

1 piment rouge
2 gousse d'ail
de l'huile d'olive
sel et poivre noir
20 scampi géants
300 g de nouilles udon
1,5 concombre
4 tiges de jeunes oignons
10 g d'aneth
10 g de coriandre
1 mangue
375 g de yaourt grec
50 g de pâte de curry
tikka masala

- 1** Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition pour les nouilles.
- 2** Éliminez les graines du piment rouge et hachez-le finement. Pelez l'ail et hachez-le également. Mélangez le piment et l'ail avec un généreux filet d'huile d'olive pour former la marinade. Assaisonnez de poivre noir et de sel puis versez le tout sur les scampis. Réservez un moment afin que les saveurs puissent bien imprégner les scampis.
- 3** Faites cuire les nouilles selon les instructions sur l'emballage. Égouttez.
- 4** Pendant ce temps, coupez le concombre en lanières. Hachez les jeunes oignons et les fines herbes. Coupez également la mangue en lanières.
- 5** Faites chauffer le yaourt dans une grande casserole et ajoutez-y la pâte de curry. Retirez du feu dès que la pâte de curry est dissoute et veillez à ne pas faire bouillir la sauce. Ajoutez ensuite les nouilles, le concombre, l'aneth, la coriandre, le jeune oignon (gardez-en pour la finition) et la mangue. Faites chauffer doucement le tout. Goûtez et assaisonnez si besoin avec du sel et du poivre noir.
- 6** Posez une poêle sur le feu et laissez-la devenir bien chaude, vous ne devez pas ajouter de matière grasse. Faites cuire les scampis à feu vif, une minute de chaque côté (voir astuce).
- 7** Répartissez les nouilles dans des bols et posez les scampis par-dessus. Bon appétit !



Comment savoir quand les scampis sont cuits ? Ils doivent conserver une structure ferme, mais ne plus être translucides à l'intérieur.

Lasagne au saumon fumé

garnie de courgettes et sauce tomate crémeuse

Cette lasagne est délicieuse, rapide à préparer, et surtout super crémeuse grâce à la mascarpone. Seule difficulté à cette recette, attendre que la minuterie sonne ! Ne vous préoccupez pas de l'ordre des couches, assurez-vous seulement que les pâtes soient bien recouvertes de sauce.



55 minutes (25 minutes
+ 30 minutes au four)



4 personnes

1 endive
de l'huile d'olive
sel et poivre noir
500 g de mascarpone
1 c.à.s. d'herbes italiennes
800 g de pulpe de tomates
2 courgettes
400 g de feuilles de lasagne
200 g de saumon fumé

- 1 Préchauffez le four à 200 °C.
- 2 Émincez l'endive (comptez 100 g par personne). Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole et faites-y sauter l'endive pendant 5 minutes à feu moyen. Assaisonnez avec une pincée de sel et du poivre noir.
- 3 Versez le mascarpone dans un poêlon et laissez-le fondre à feu doux. Ajoutez-y la moitié des herbes italiennes, une pincée de sel, du poivre noir et la pulpe de tomates. Bien mélanger.
- 4 Coupez la courgette en fines longues tranches de 0,5 cm avec un couteau aiguisé. Vous pouvez aussi utiliser une mandoline.
- 5 Étalez une fine couche de sauce sur le fond d'un plat à four et couvrez-la de feuilles de lasagne. Posez ensuite une couche de courgette et assaisonnez de sel, poivre noir et des herbes italiennes. Poursuivez avec une nouvelle couche de sauce et de feuilles de lasagne. Posez ensuite le saumon fumé, puis l'endive par-dessus et une nouvelle couche de sauce. Poursuivez avec une couche de courgette et assaisonnez de sel, poivre noir et des herbes italiennes. Puis à nouveau une couche de sauce (mais réservez-en suffisamment pour la couche finale), une couche de feuilles de lasagne et un reste de courgette si vous en avez. Terminez par une couche de sauce (voir astuce). Enfouissez la lasagne pendant 25 à 30 minutes.
- 6 Vérifiez si les feuilles de lasagne sont cuites : c'est le cas lorsque l'on peut facilement y piquer un couteau. Sortez la lasagne du four et dégustez. Bon appétit !



Nous vous proposons un ordre pour les couches, mais vous pouvez en décider autrement. Mais faites en sorte que les feuilles de lasagne soient bien enrobées de sauce, sinon, elles ne cuiront pas.





Pâtes alla puttanesca

aux anchois, câpres et olives

Cette recette a vu le jour dans le restaurant de Sandro Petti. A l'heure de fermeture, des clients lui ont demandé (ordonné) à manger : « Facci una puttanata qualsiasi » (« servez-nous un putain de quelque chose », désolé pour le langage). Et c'est ainsi qu'est née la sauce puttanesca.



45 minutes



4 personnes

3 oignons jaunes
de l'huile d'olive
400 g de spaghettis
anchois (au goût)
8 tomates
30 g de câpres
100 g d'olives mélangées
une pincée de poivre
de Cayenne
une pincée d'herbes
de Provence
sel et poivre noir
10 g de persil plat frais
80 g de fromage
italien dur

- 1 Coupez les oignons en rondelles. Faites chauffer un généreux filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et faites-y revenir les oignons pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à caraméliser légèrement.
- 2 Portez une grande casserole d'eau légèrement salée à ébullition. Faites cuire les pâtes selon les instructions figurant sur l'emballage, cuisez-les al dente.
- 3 Pendant ce temps, coupez les anchois en morceaux et ajoutez le tout à l'oignon. Laissez mijoter jusqu'à ce que les anchois aient fondu. Baissez le feu.
- 4 Coupez les tomates en dés, hachez finement les câpres et coupez les olives en deux. Ajoutez les tomates, les câpres et les olives à l'oignon. Assaisonnez de poivre de Cayenne (voir astuce), d'herbes de Provence, de sel et de poivre noir. Laissez mijoter pendant 5 à 10 minutes.
- 5 Pendant ce temps, hachez finement le persil. Égouttez les pâtes et mélangez-les avec le persil à la sauce.
- 6 Servez les spaghettis puttanesca avec le fromage. Bon appétit !



Vous n'avez pas de poivre de Cayenne à la maison ? Des flocons de piment peuvent aussi faire l'affaire. Vous n'êtes pas pour les plats pimentés ? Utilisez seulement des herbes de Provence.